

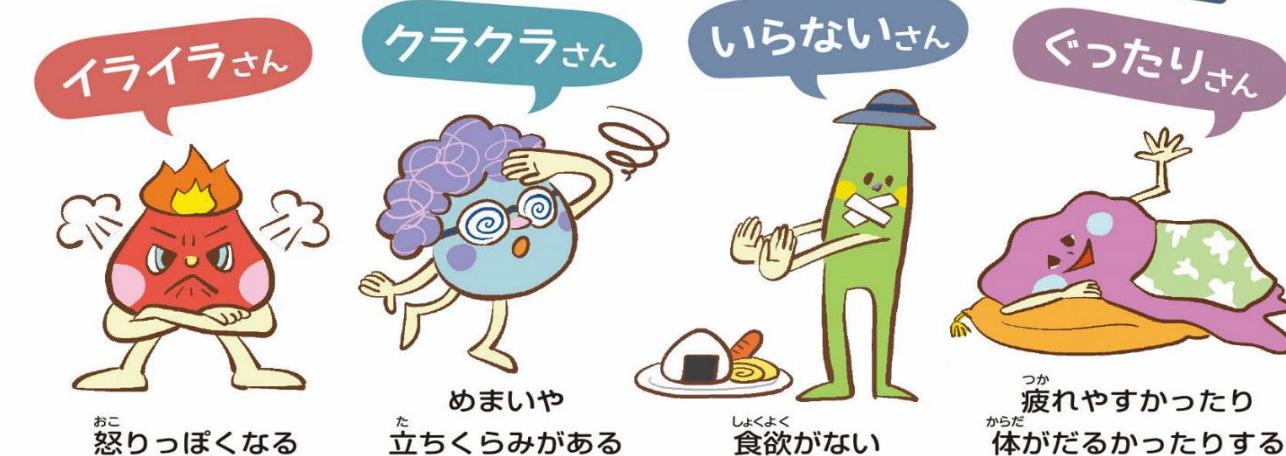


さあ夏休みが明けました。久しぶりの学校は少しドキドキしますね。夏休みの間に生活リズムがくずれていませんか。学校モードに切りかえて、元気に2学期のスタートをきりましょう。

### 抜け出せ! 夏休みモード



### 夏バテさんたちに注意!



- て あら 手洗い・うがいをする
- すいぶん 水分をしっかりとる
- おんど ちょうど クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする
- えいよう 栄養バランスのよい食事をとる
- よる 夜はぐっすり寝る
- かる 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる
- きちんと3食食べて栄養をとる
- ただ 正しい生活リズムで、体調を整えていきましょう！
- みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

令和7年8月25日  
成育小学校 保健室

### ★8月・9月の保健行事・保健指導の内容★

8月26日(火)	はついくそくてい 発育測定	6年	『目の健康』
27日(水)	はついくそくてい 発育測定	4年	『姿勢』
28日(木)	はついくそくてい 発育測定	5年	『心の健康』
29日(金)	はついくそくてい 発育測定	3年	『運動』
9月 1日(月)	はついくそくてい 発育測定	1年	『トイレ』
みっか 3日(水)	はついくそくてい 発育測定	2年	『生活リズム』
16日(火)	しゅうがくりょこうまえけんしん 修学旅行前検診	13:30~(6年)	歯科衛生士さんによる指導です。
24日(水)	はくち けんこうようしつ 歯と口の健康教室	(6年)	くわしくは別紙でお知らせをします。



### 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときに、応急手当の仕方を覚えておきましょう。  
応急手当をすると、ケガの悪化を防いで、早く治したりできます。

夏にも冬だけじゃない!  
夏の感染症にも注意が必要ですが、新型コロナウイルスの変異株も出てきているので、引き続き感染症対策をしましょう。

